

---

## SE VOGLIAMO IL CAMBIAMENTO, INDAGHIAMO TRA GLI ATLETI

*È arrivato il momento di guardare il ciclismo con gli occhi dei protagonisti e accedere alle loro convinzioni.*

Nell'ambito sportivo, come nella quotidianità e soprattutto nel lavoro, si parla ampiamente di motivazione e lo stesso argomento è già stato oggetto di attenzione per gli appassionati lettori di *Passione Ciclismo* (Anno II - N. 1 Gennaio 2008).

Ad oggi pensavo di recuperare l'ambito motivazionale, e non tanto per approfondire ulteriormente l'efficacia del Goal Setting o le strategie rivolte all'incremento della motivazione a fini prestativi, piuttosto mi interessa speculare sulle possibilità effettive di recuperare, in maniera diretta e veritiera, le leve motivazionali che animano i nostri atleti abruzzesi.

Sarebbe sicuramente utile, allo stato attuale, stabilire dei metodi di indagine finalizzati a rilevare almeno alcuni degli aspetti mentali del ciclismo, per esempio le motivazioni che esortano gli atleti a pedalare.

Raccogliere informazioni tra coloro che vivono direttamente l'ambiente può essere una strada percorribile e da concertare, se il fine è quello di operare un cambiamento sul medio-lungo termine.

Le sensazioni abbinate alla pratica sportiva, l'agonismo, i valori che contraddistinguono la disciplina specifica e il modo di rapportarsi alla propria bicicletta, sono solo alcuni degli spunti possibili di osservazione.

Offrire agli atleti la possibilità di esprimere liberamente il loro pensiero in un contesto naturale, in cui garantire la sospensione del giudizio, può essere una strategia valida per definire modi diversi di intendere il ciclismo e di vivere i vari tipi di competizione e di allenamento.

Parlando di motivazione sarebbe stimolante indagare se ci sono - e quali sono - le differenze tra gruppi di atleti. Per esempio, coloro che intendono il loro sport come un bisogno, a volte ossessivo, e coloro che invece lo percepiscono come un momento di piacere, di divertimento e quindi di svago.

Ovviamente, se si considerano questi ultimi i due estremi di un continuo, si possono facilmente immaginare le posizioni di coloro che sono nel mezzo (Tabella 1). E allora, la motivazione più attraente è quella *intrinseca*, in cui spicca la volontà di sentirsi sé stessi e di mettersi alla prova anche con delle naturali debolezze, mentre meno affascinante è molto probabilmente quella *estrinseca* in cui a fare da padroni possono essere una buona posizione in classifica o un introito finanziario.

Va messo in risalto che le caratteristiche di uno sport duro come il ciclismo permettono ad alcuni praticanti di percepirlo come un modo di evadere, creandosi l'opportunità di uno spazio mentale assolutamente riservato, e ad altri di escogitare un momento di pura riflessione durante cui stabilire un diretto contatto con il proprio corpo. Imparare a regolare le proprie forze tramite il piacevole contatto con la natura, e compiere vere e proprie imprese, lontani dalle inutili nefandezze associate alla sfera della disonestà, sono azioni dopotutto semplici che però

permettono di annoverare questo tipo di ciclismo e nient'altro, tra le discipline sportive capaci di onorare l'onestà, la meritocrazia e l'aiuto reciproco.

Se immaginiamo le basi che favoriscono le motivazioni personali del ciclista amatoriale come quello di élite, non possiamo prescindere da un'immagine emblematica, quella di un atleta:

- **lucido** rispetto al gesto sportivo contingente;
- **capace** nell'impiego ottimale dei propri punti di forza;
- **consapevole** della sensazione di equilibrio abbinata all'espressione di massima attivazione;
- **avvezzo** al sentimento di svago, tipico di qualsiasi performance sportiva.

Se teoricamente è tutto valido, allora restano da implementare le idee. Per esempio, quella di reclutare gli atleti e non solo per *pedalare, pedalare e pedalare ancora*, ma per trovare una modalità significativa di accedere ai loro costrutti.

Il senso di immersione nella pratica, i punti di forza necessari per un ciclista, l'energia da dosare al fine di una prestazione ottimale, la piacevole regolarità cadenzata dal respiro come dalla pedalata, saranno quanto prima elementi utili per favorire la crescita del ciclista e delle relazioni che lui intratterrà.

Il ciclismo, come ogni altro sport, è un modo tramite cui l'atleta esprime sé stesso. Accettare e riconoscere le proprie caratteristiche, passando attraverso gli elementi qualificanti la propria disciplina sportiva, è un processo irreversibile che conduce verso la scoperta del proprio valore.

È finalmente arrivato il momento di demolire l'immagine del ciclista di successo, come dell'atleta che arriva al massimo risultato, e di divulgare quella di colui che sa prescindere dal bisogno imperante di dimostrare a sé stesso o agli altri che è qualcuno, consapevole che la piena conoscenza di sé è l'origine delle vere soddisfazioni che la pratica alla quale è dedito può garantire.

Tab. 1 - Alcune delle motivazioni più frequenti che esortano gli atleti all'attività sportiva

- ❖ Necessità di appartenere a un gruppo
- ❖ Ricerca del benessere psicofisico e cura del proprio aspetto
- ❖ Bisogno di muoversi e di mantenersi in attività
- ❖ Desiderio di competere
- ❖ Frequentazione di un ambiente alternativo a quello scolastico e/o lavorativo e familiare
- ❖ Ricerca di divertimento e spirito di avventura
- ❖ Realizzazione di sé attraverso il successo sportivo
- ❖ Pressioni familiari
- ❖ Stare con gli amici e desiderio di emergere

Margherita Sassi  
Passione Ciclismo - Mensile di cronaca,  
cultura, studi e storia del ciclismo  
Editore E-Editing srl e Tuttoaffari  
Anno 2 - Numero 10 - Ottobre 2008